

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *hip hange exercise (good morning)* dan *partner flat-bench back extension* terhadap peningkatan daya tahan otot pinggang pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Tamtama 2 Sidareja Kabupaten Cilacap. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 16 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *hip hange exercise (good morning)* dan kelompok latihan *partner flat-bench back extension*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan otot pinggang adalah *trunk extensor endurance test*. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu, sehingga terdapat 18 kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 26 melalui uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok *hip hange exercise (good morning)* sebesar 74,00 detik dan meningkat menjadi 80,25 detik pada tes akhir, sedangkan kelompok *partner flat-bench back extension* memiliki rata-rata tes awal sebesar 72,50 detik dan meningkat menjadi 73,87 detik. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan bahwa latihan *hip hange exercise (good morning)* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan otot pinggang dengan nilai Sig. 0,018 < 0,025, sedangkan latihan *partner flat-bench back extension* juga memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai Sig. 0,014 < 0,025. Hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,427 dengan Sig. (2-tailed) sebesar 0,029, sehingga terdapat perbedaan peningkatan antara kedua kelompok latihan. Dengan demikian, latihan *hip hange exercise (good morning)* dan *partner flat-bench back extension* sama-sama dapat meningkatkan daya tahan otot pinggang, dengan peningkatan yang berbeda antara kedua bentuk latihan tersebut.

Kata kunci: *Hip hange exercise (good morning)*, *Partner flat-bench back extension*, Daya tahan otot pinggang, Bolavoli.